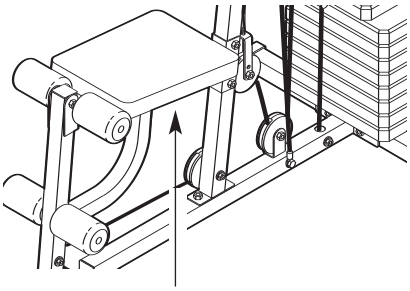
WEIDER® 8950

Nº. du Modèle WEEMSY18220
Nº. de Série _____

Ecrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus.



Autocollant du Nº. de Série (sous le siège)

QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez-nous contacter à :

(33) 01 30 86 56 81

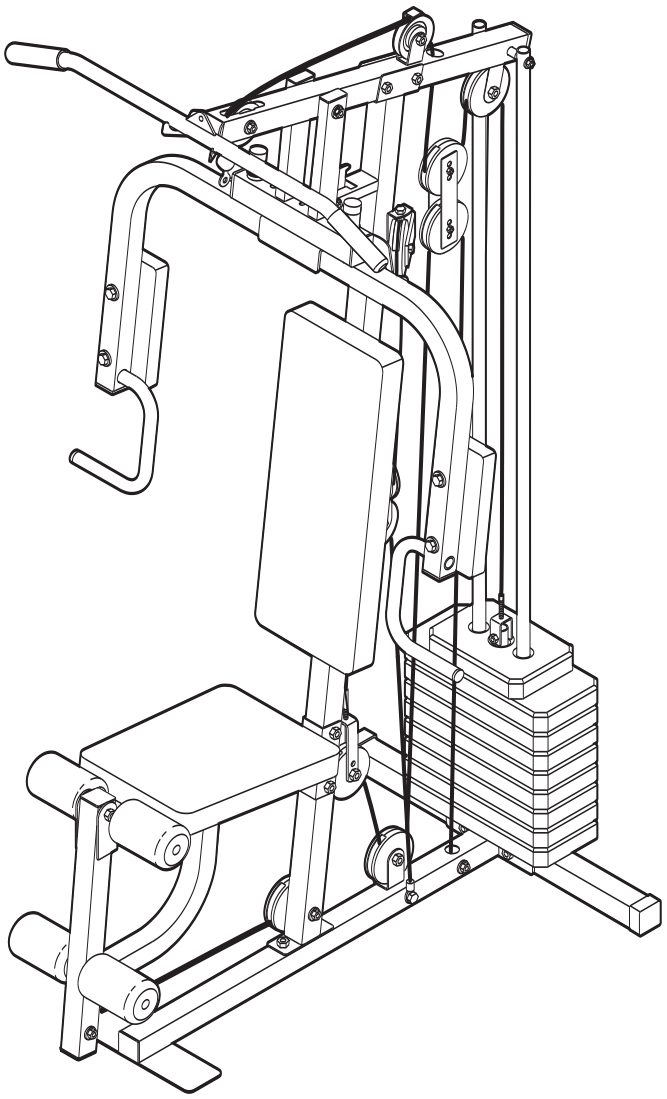
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email : savfr@iconeurope.com

⚠ ATTENTION

Veuillez lire tous les conseils ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser le système de musculation. Conservez ce manuel pour références ultérieures.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site Internet

www.iconeurope.com

WEIDER® 8950

TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS 3
AVANT DE COMMENCER 4
ASSEMBLAGE 5
AJUSTEMENT 15
TABLEAU DE RÉSISTANCES DE POIDS 16
DIAGRAMME DES CÂBLES 17
LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN 18
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT . . . . . .Dernière Page

Remarque : un TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES et une LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ se trouvent au centre de ce manuel de l'utilisateur. **Veuillez enlever ce TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES et cette LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ du manuel avant de commencer l'assemblage.**

WEIDER est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc.

CONSEILS IMPORTANTS

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les conseils suivants avant d'utiliser le système de musculation.

1. **Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur et la littérature accompagnant ce manuel avant d'utiliser le système de musculation. Utilisez le système de musculation selon les usages décrits dans ce manuel.**

2. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du système de musculation soit correctement informé de toutes les précautions inscrites.**

3. **Le système de musculation est conçu pour être utilisé chez vous. Le système de musculation ne doit pas être utilisé à des fins commerciales, pour la location ou dans une institution professionnelle.**

4. **N'utilisez le système de musculation que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le système de musculation de manière à protéger votre sol.**

5. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez le système de résistance. Remplacez immédiatement les pièces usées.**

6. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du système de musculation à tout moment.**

7. **N'approchez pas vos mains des pièces mobiles.**

8. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous utilisez le système de musculation.**

9. **Le système de musculation ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135 kg.**

10. **Placez vos pieds sur le repose-pieds lorsque vous faites des exercices qui pourraient faire basculer le système de musculation.**

11. **Ne lâchez jamais les bras, le levier de jambes, ou la barre latérale quand les poids sont surélevés ; les poids tomberaient violemment.**

12. **Assurez-vous que les câbles soient bien enroulés dans la gorge des poulies à tout moment. Si les câbles ont du mal à coulisser quand vous vous servez de l'appareil, arrêtez-vous et vérifiez que les câbles soient enroulés dans les poulies.**

13. ***Décrochez la barre latérale de son support à chaque fois que vous ne vous en servez pas.***

14. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.**

15. **Les autocollants d'avertissement illustrés ont été apposé au le système de musculation dans les locations illustrés a la page 4. Trouvez la feuille d'autocollant qui contient l'information dans quatre langues. Placez l'autocollant en français par-dessus les autocollants en anglais.**

⚠PRECAUCIÓN
• Mal uso de este producto puede resultar en graves lesiónes.
• Lea el manual del usuario y siga todas las precauciones y instrucciones de operación antes del uso.
• No deje a niños en o alrededor de la màquina.
• Reemplazca la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

Autocollant 1

Autocollant 2

Si un autocollant est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais : (33) 01 30 86 56 81, pour commander de nouveaux autocollants gratuit. Apposez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.

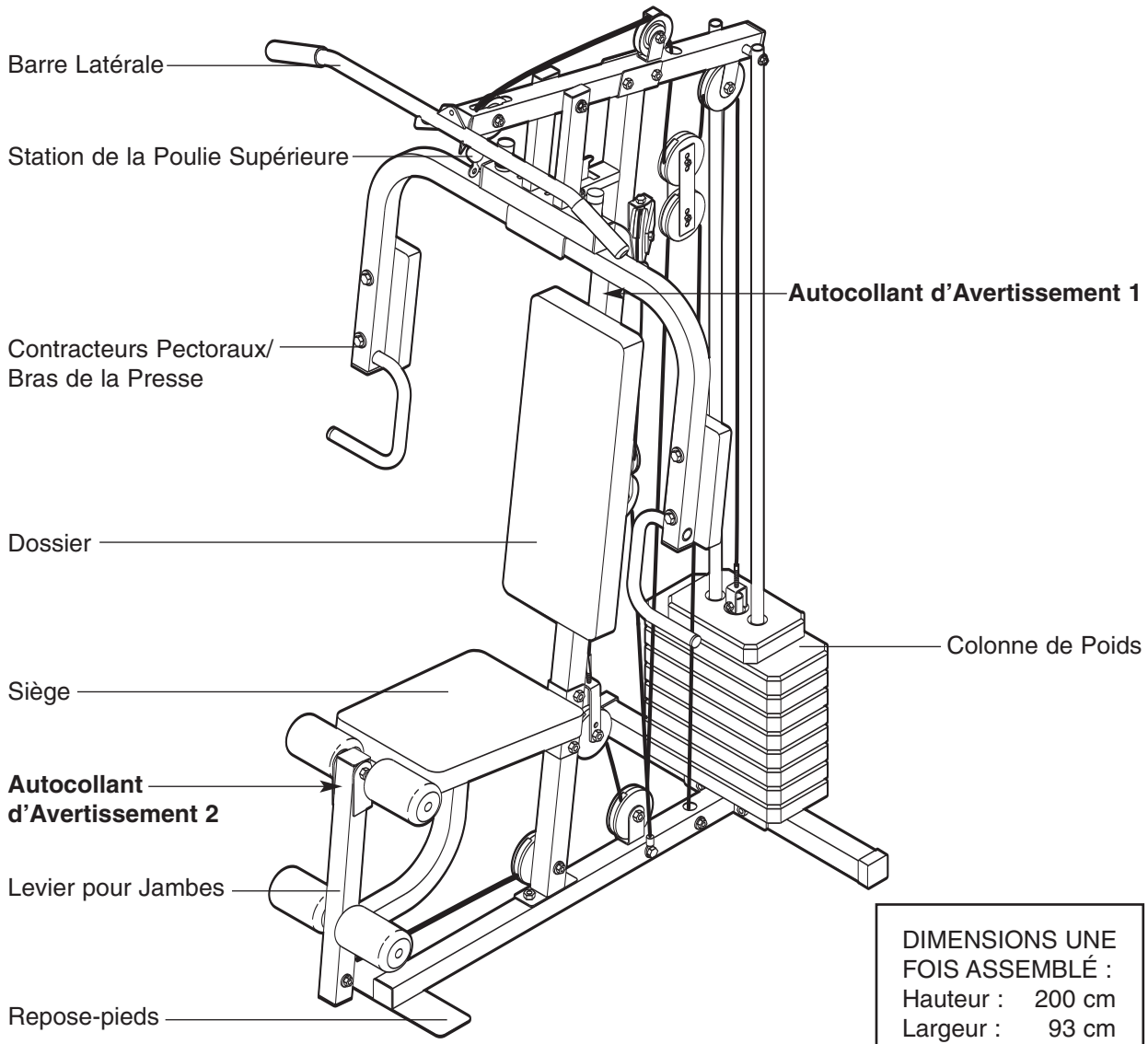
⚠ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le système de musculation WEIDER® 8950 . Le système de musculation WEIDER® 8950 offre une sélection d'exercices de soulèvement de poids spécialement créés pour développer chaque groupe de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardio-vasculaire, le système de musculation WEIDER® 8950 vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le système de musculation. Si vous avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **(33) 01 30 86 56 81** du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle est le WEEMSY18220. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le système de musculation. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.



DIMENSIONS UNE FOIS ASSEMBLÉ :
Hauteur : 200 cm
Largeur : 93 cm
Longueur : 119 cm

ASSEMBLAGE

Rendez-Vous la Vie Plus Facile

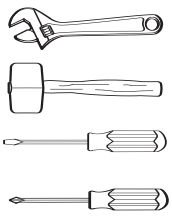
Tout dans ce manuel est conçu pour assurez l'assemblage du système de musculation par n'importe qui avec succès. Cependant il est important de réaliser que le système de musculation à usages multiples a plusieurs pièces et l'assemblage requiert du temps. La plupart des gens trouvent qu'en planifiant assez de temps et qu'en décidant de rendre la tâche agréable, l'assemblage se fait sans accrocs.

Avant de commencer l'assemblage, veuillez lisez attentivement les instructions suivantes :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les papiers d'emballage ; ne jetez pas les d'emballages avant d'avoir fini l'assemblage.
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.
- Lorsque vous assemblez le système de musculation, assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas.
- ***Pour l'identification des petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.***

Les outils suivants (non-inclus) sont nécessaires à l'assemblage :

- **deux clés à molette**
- **un maillet en caoutchouc**
- **un tournevis standard**
- **un tournevis phillips**



- **un lubrifiant tel que graisse, vaseline, ou eau savonneuse.**

L'assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivants : un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées ou à rochet.

ASSEMBLAGE DU CADRE

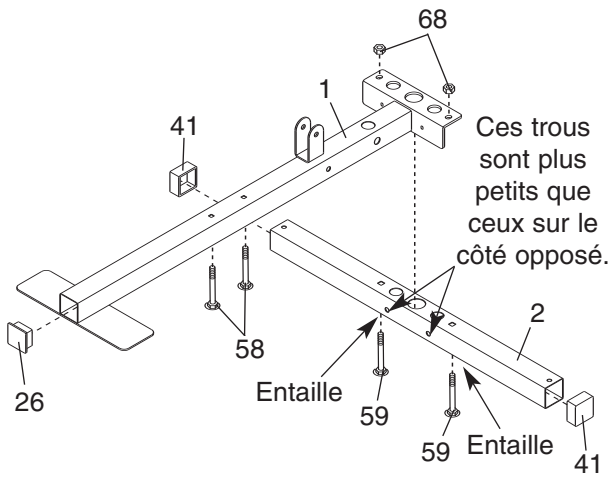
1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu et compris toutes les informations ci-dessus.**

   Insérez un Embout Mâle Carré de 50mm (26) sur l'extrémité de la Base (1). Enfoncez deux Embouts Femelles Carrés de 50mm (41) dans les extrémités du Stabilisateur (2).

   Orientez le Stabilisateur (2) de manière à ce que les entailles autour des trous soient vers le bas. Enfoncez deux Boulons de Carrosserie de M10 x 65mm (59) sous le Stabilisateur. Enfoncez deux Boulons de Carrosserie de M8 x 63mm (58) sous la Base (1). **Remarque : il sera peut-être utile de placer du ruban adhésif sur les têtes des Boulons de Carrosserie pour les faire tenir en place.**

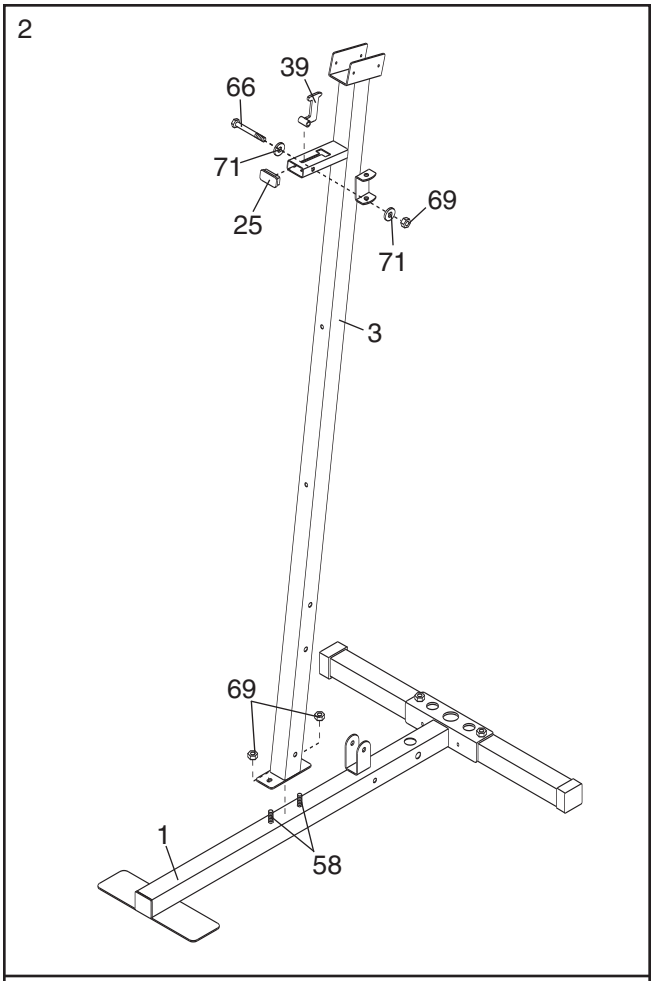
   Attachez la Base (1) sur le Stabilisateur (2) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 65mm (59) et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (68). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage out de suite.**

1



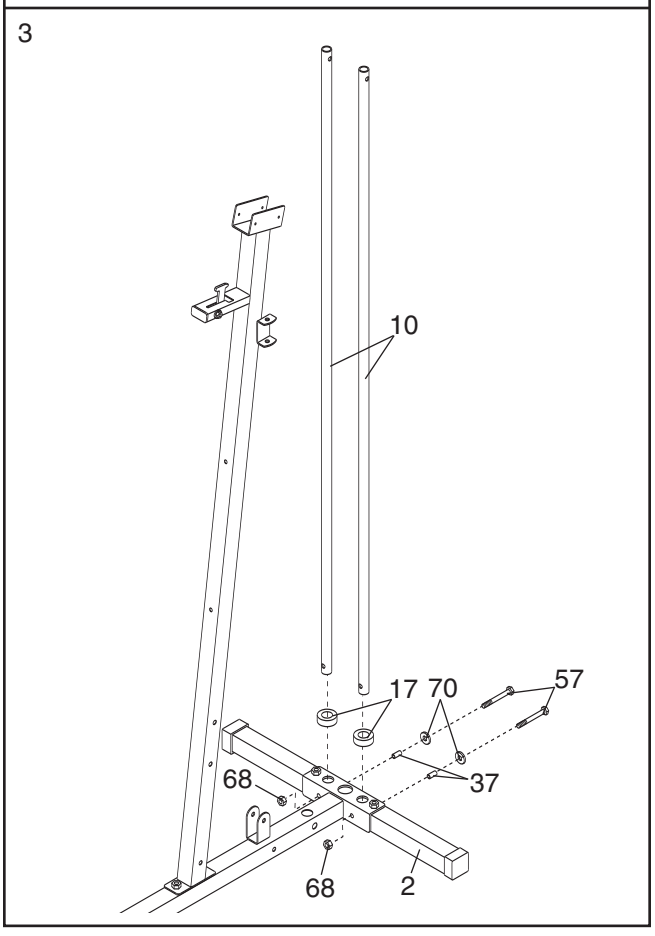
2. Attachez le Montant (3) sur la Base (1) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M8 x 63mm (58) et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (69). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage out de suite.**

   Enfoncez un Embout Mâle de 25mm x 50mm (25) dans le tube sur le Montant (3). Attachez le Verrou du Cadre de la Presse (39) sur le Montant à l'aide d'un Boulon de M8 x 63mm (66), deux Rondelles de M8 (71), et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (69). **Ne serrez pas trop l'ecrou de Blocage en Nylon ; le Verrou du Cadre de la Presse doit pouvoir pivoter librement.**



3. Placez deux Amortisseurs de Poids (17) sur les trous indiqués sur le Stabilisateur (2). Enfoncez deux Guides de Poids (10) dans les mêmes trous. Fixez les Guides de Poids en place à l'aide de deux Boulons de M10 x 70mm (57), deux Rondelles de M10 (70), deux Bagues d'Espacement de M10 x 12,5mm (37), et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (68).

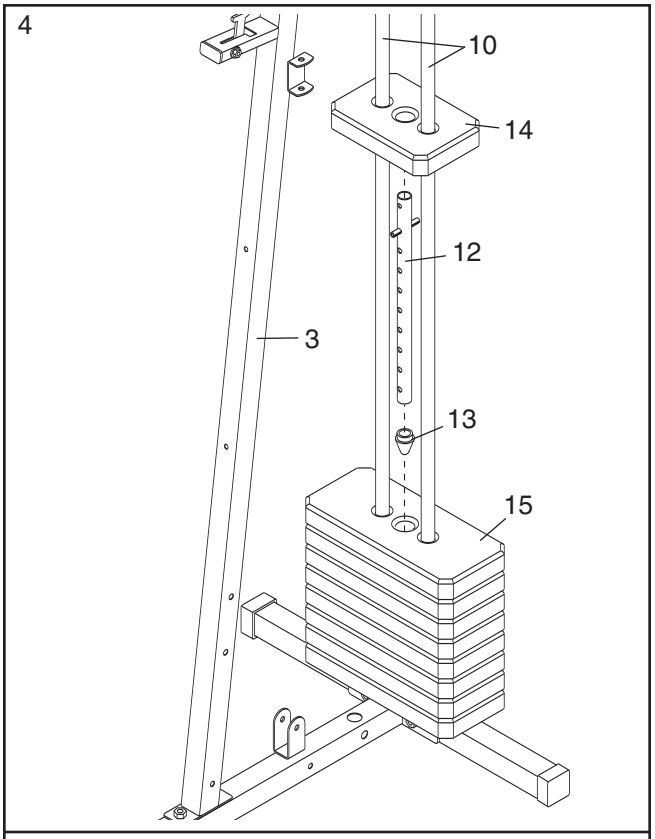
   Serrez les Ecrous de Verrouillage en Nylon (68, 69) utilisés lors des étapes 1 et 3.



4. Glissez les huit Poids (15) sur les Guides de Poids (10) avec la rainure de la Goupille de Poids (non-illustrée) vers le bas et du côté opposé au Montant (3).

   Enfoncez l'Amortisseur du Tube de Poids (13) dans l'extrémité inférieure du Tube de Poids (12). Enfoncez le Tube de Poids dans les Poids (15).

   Glissez le Poids Supérieur (14) sur les Guides de Poids (10).

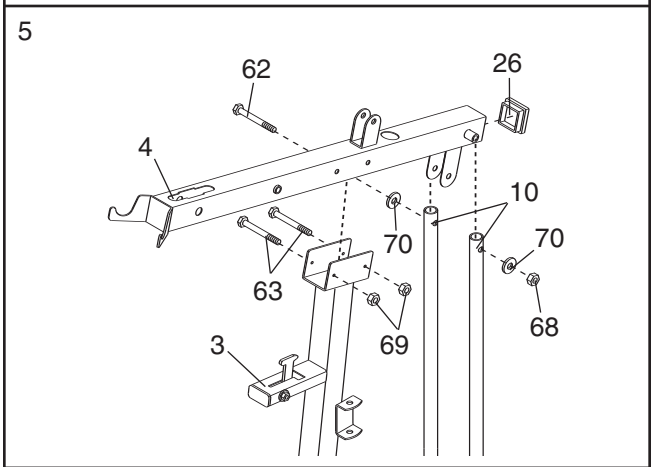


5. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 50mm (26) dans le Cadre Supérieur (4).

   Attachez le Cadre Supérieur (4) sur le Montant (3) à l'aide de deux Boulons de M8 x 68mm (63) et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (69). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage out de suite.**

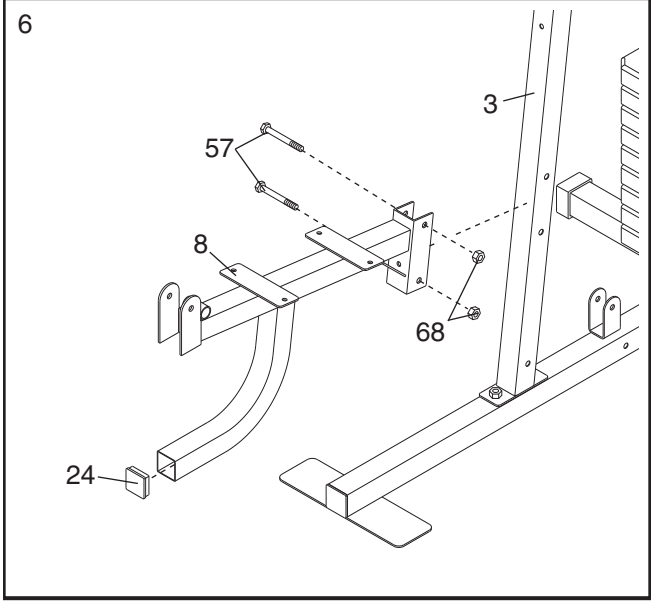
   Fixez le Cadre Supérieur (4) entre les Guides de Poids (10) à l'aide d'un Boulon de M10 x 155mm (62), deux Rondelles de M10 (70), et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (68).

   Serrez les Ecrous de Verrouillage en Nylon (68, 69) utilisés lors des étapes 2 et 5.



6. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 45mm (24) dans l'extrémité du Cadre du Siège (8).

   Attachez le Cadre du Siège (8) sur le Montant (3) à l'aide de deux Boulons de M10 x 70mm (57) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (68).



ASSEMBLAGE DU BRAS

7. Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 45mm (24) dans le Levier pour Jambes (9).

   Enduisez un Boulon de M10 x 73mm (74) de graisse. Attachez le Levier pour Jambes (9) sur le Cadre du Siège (8) à l'aide du Boulon et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (68). **Assurez-vous que l'autocollant d'avertissement est du côté indiqué. Ne serrez pas l'ecrou de Verrouillage en Nylon jusqu'au bout ; le Levier pour Jambes doit pouvoir pivoter librement.**

8. Enfoncez deux Embouts Mâles de 25mm x 50mm (25) dans les extrémités supérieures du Cadre de la Presse (5). Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 50mm (26) dans les autres extrémités du Cadre de la Presse.

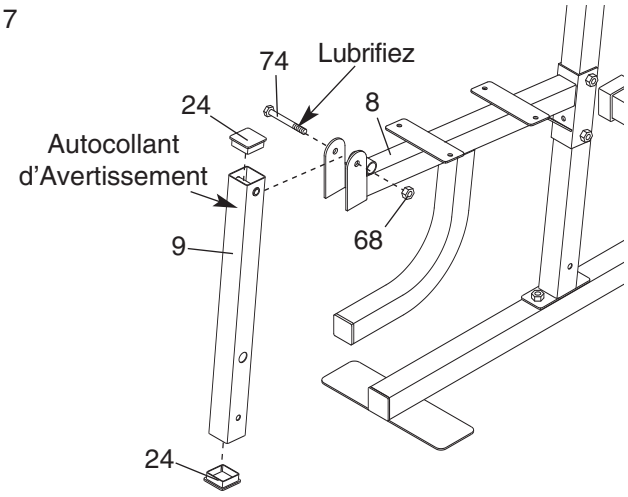
   Enduisez un Boulon de M10 x 125mm (64) de graisse. Orientez le Cadre de la Presse (5) de manière à ce que le support soit du côté illustré. Attachez le Cadre de la Presse sur le Cadre Supérieur (4) à l'aide du Boulon, de deux Rondelles de M10 (70), et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (68). **Ne serrez pas l'Ecrou de Verrouillage en Nylon jusqu'au bout ; le Cadre de la Presse doit pouvoir pivoter librement.**

9. Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 45mm (24) dans le Bras Gauche (7). Enfoncez un Embout Mâle Rond de 25mm (23) dans la poignée. Enduisez le montant indiqué de graisse. Glissez une Bague de 38mm x 50mm (28) dans le montant sur le Bras ; **assurez-vous que la languette sur la Bague est orientée comme illustré.**

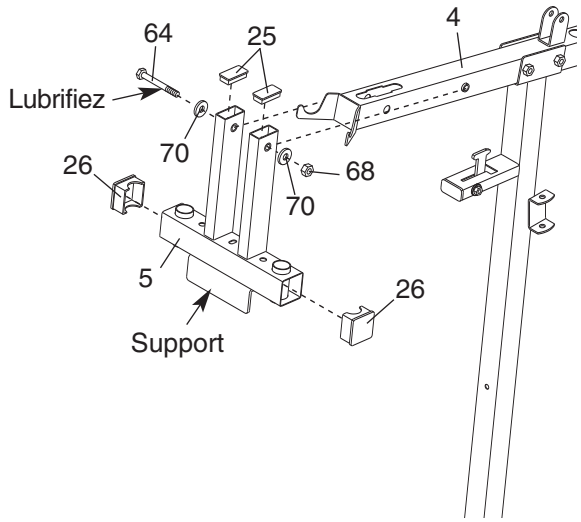
   Fixez un Coussinet du Bras (20) sur le Bras Gauche (7) à l'aide de deux Boulons de M6 x 58mm (65) et de deux Rondelles de M6 (73).

   Répétez cette étape avec le Bras Droit (6).

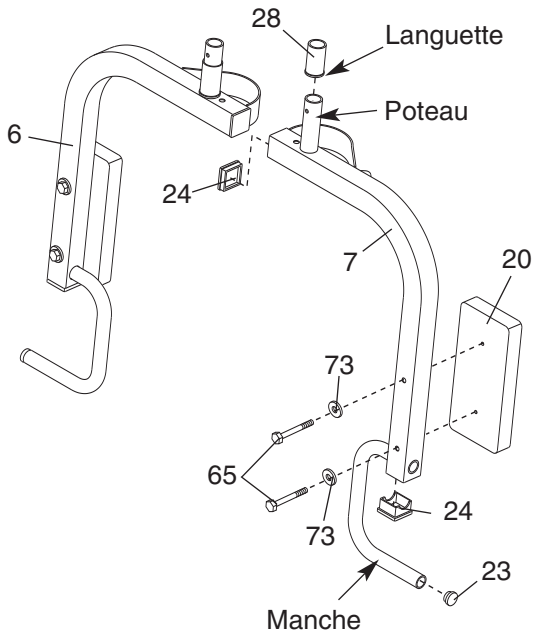
7



8



9

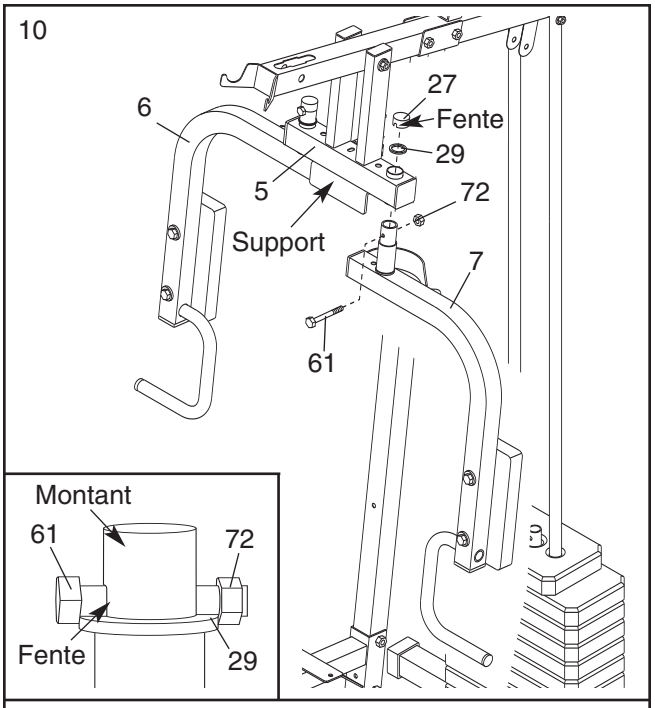


10. Enfoncez le montant dans le Bras Gauche (7) à travers l'ouverture dans le Cadre de la Presse (5). **Assurez-vous que le Bras est bien derrière le support indiqué sur le Cadre de la Presse.**

    Glissez une Rondelle de 25mm (29) sur le montant sur le Bras Gauche (7). Fixez un Boulon de M6 x 43mm (61) sur le montant à l'aide d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M6 (72). **Assurez-vous que l'Ecrou de Verrouillage et la tête du Boulon sont au-dessus du rebord de la Rondelle, comme illustré dans le schéma en encadré.**

    Enfoncez un Embout Femelle Rond de 25mm (27) dans l'extrémité supérieure du montant sur le Bras Gauche (7).

    Répétez cette étape avec le Bras Droit (6).



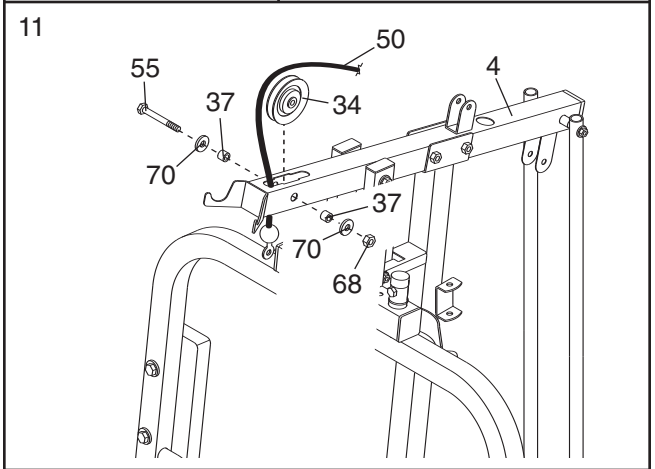
ASSEMBLAGE DU CÂBLE

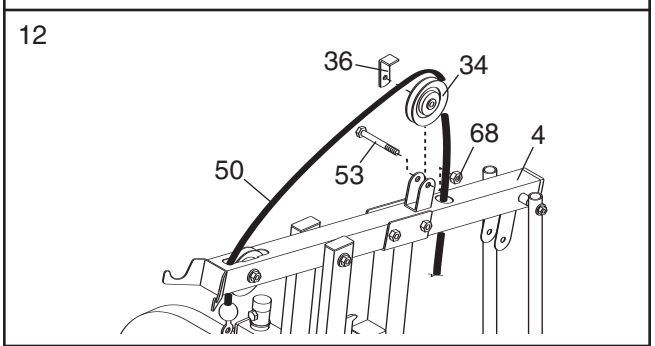
11. **Referez-vous au DIAGRAMME DES CÂBLES à la page 17 pour l'emplacement correct des câbles.**

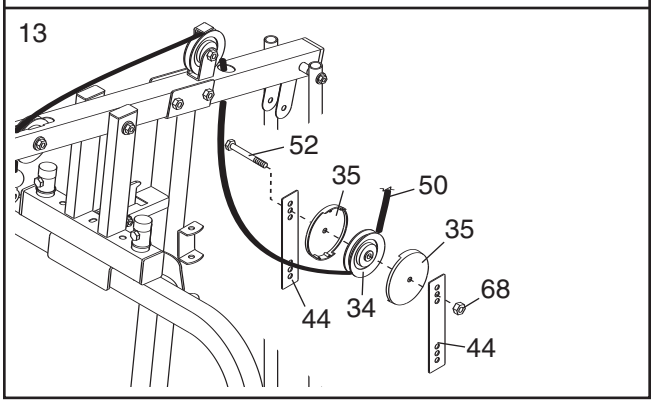
    Localisez le Câble Supérieur (50). Enfilez l'extrémité du Câble en vis dans le Cadre Supérieur (4) par le bas puis autour d'une Poulie de 90mm (34). Attachez la Poulie à l'intérieure du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 65mm (55), deux Rondelles de M10 (70), deux Bagues d'Espacement de M10 x 12,5mm (37), et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (68).

12. Enroulez le Câble Supérieur (50) autour d'une Poulie de 90mm (34) puis dans le Cadre Supérieur (4). Attachez la Poulie et un Arrêt de Câble (36) sur le support sur le Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 50mm (53) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (68). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est orienté de manière à tenir le Câble en place dans le sillon sur la Poulie.**

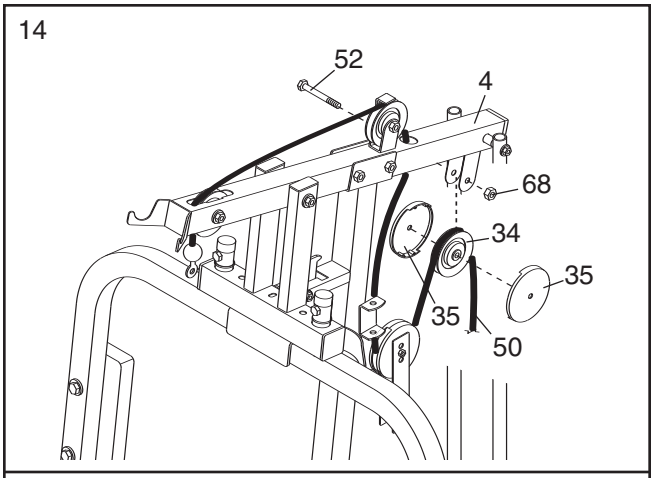
13. Enroulez le Câble Supérieur (50) sous une Poulie de 90mm (34). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (35) sur la deuxième paire de trous à partir du haut sur les Plaques de Poulie (44) à l'aide d'un Boulon de M10 x 52mm (52) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (68). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont tournées vers le haut.**





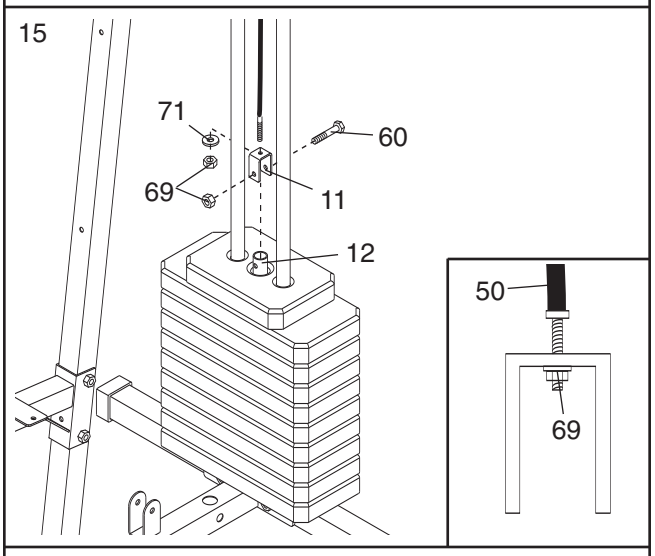


14. Enroulez le Câble Supérieur (50) autour d'une Poulie de 90mm (34). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (35) sur le support sur le Cadre Supérieur (4) à l'aide d'un Boulon de M10 x 52mm (52) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (68). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont tournées vers le haut.**

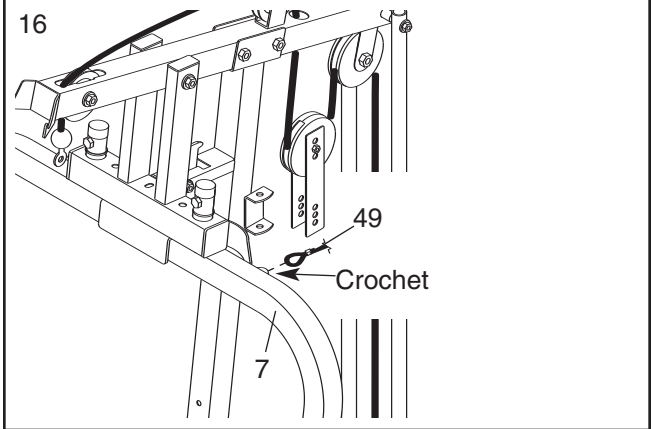


15. Attachez le Câble Supérieur (50) au Petit Support en "U" (11) à l'aide d'une Rondelle de M8 (71) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (69). **Remarque : ne serrez pas complètement l'Ecrou de Verrouillage ; vissez-le seulement deux tours sur l'extrémité du Câble, comme illustré dans le schéma en encadré.**

    Attachez le Petit Support en "U" (11) au Tube de Poids (12) à l'aide d'un Boulon de M8 x 45mm (60) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (69). **Ne serrez pas trop l'Ecrou de Verrouillage ; le Tube de Poids doit pouvoir pivoter dans le Petit Support en "U".**

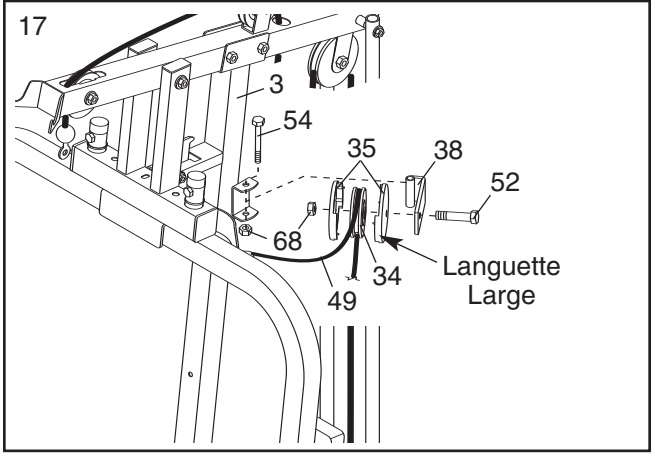


16. **Localisez le Câble de la Presse (49).** Glissez le Câble sur le crochet sur le Bras Gauche (7).

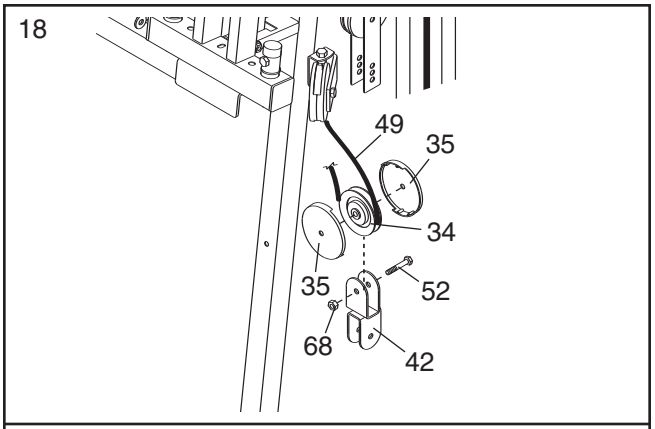


17. Attachez le Bras de Poulie (38) sur le Montant (3) à l'aide d'un Boulon de M10 x 78mm (54) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (68). **Ne serrez pas trop l'Ecrou de Verrouillage ; le Bras de la Poulie pouvoir pivoter librement.**

    Enroulez le Câble de la Presse (49) autour d'une Poulie de 90mm (34). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (35) sur le côté indiqué du Bras de Poulie (38) à l'aide d'un Boulon de M10 x 52mm (52) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (68). **Assurez-vous que les grandes languettes sur les Boîtiers de Poulie sont dans la position indiquée.**

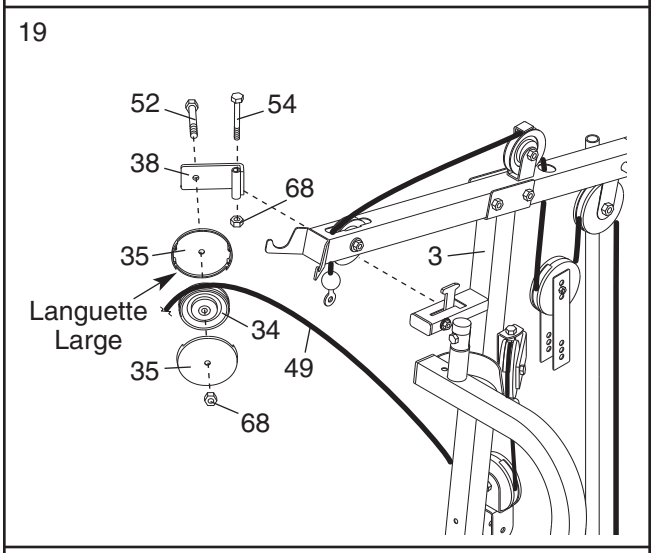


18. Enroulez le Câble de la Presse (49) sous une Poulie de 90mm (34). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (35) au Double Support en “U” Décalé (42) à l’aide d’un Boulon de M10 x 52mm (52) et d’un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (68). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont tournées vers le haut.**

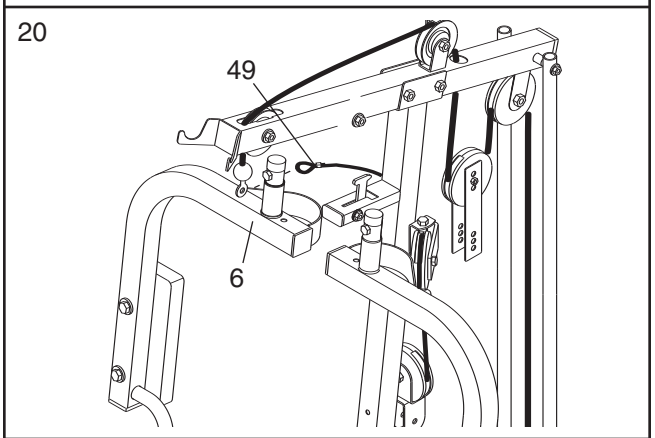


19. Attachez le Bras de Poulie (38) sur le Montant (3) à l’aide d’un Boulon de M10 x 78mm (54) et d’un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (68). **Ne serrez pas trop l’Ecrou de Verrouillage ; le Bras de la Poulie pouvoir pivoter librement.**

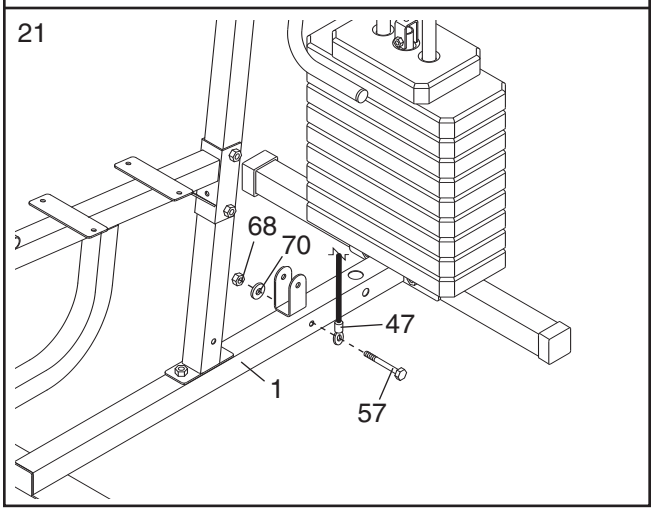
    Enroulez le Câble de la Presse (49) autour d’une Poulie de 90mm (34). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (35) sur le côté indiqué du Bras de Poulie (38) à l’aide d’un Boulon de M10 x 52mm (52) et d’un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (68). **Assurez-vous que les grandes languettes sur les Boîtiers de Poulie sont dans la position indiquée.**



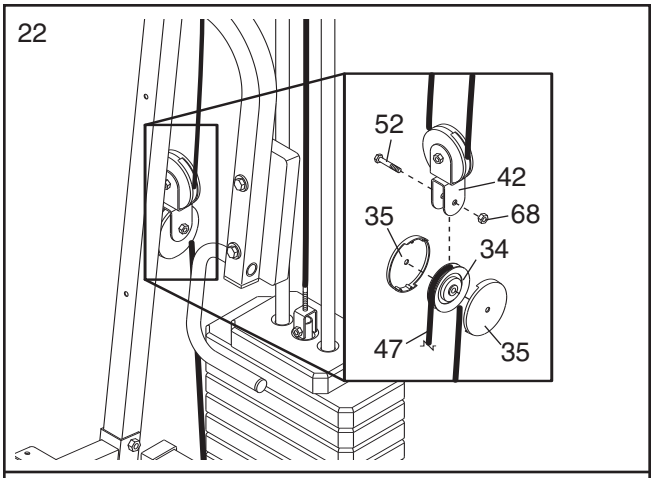
20. Glissez l’extrémité du Câble de la Presse (49) sur le crochet sur le Bras Droit (6).



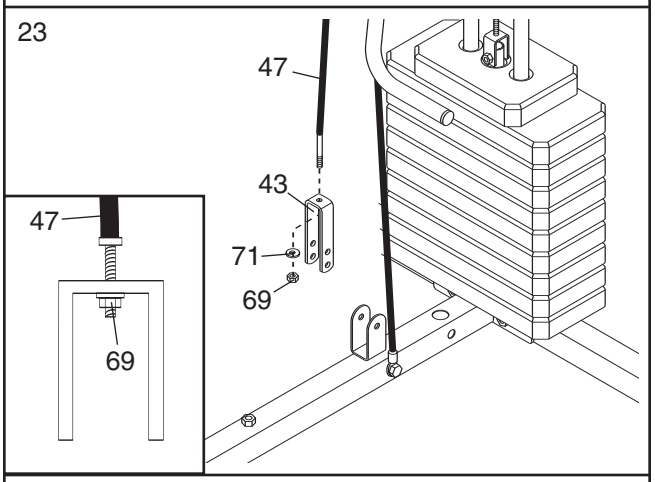
21. **Localisez le Câble Court (47).** Attachez l’œillère sur l’extrémité du Câble à la Base (1) à l’aide d’un Boulon de M10 x 70mm (57), une Rondelle de M10 (70) et d’un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (68). **Ne serrez pas trop l’Ecrou de Verrouillage.**



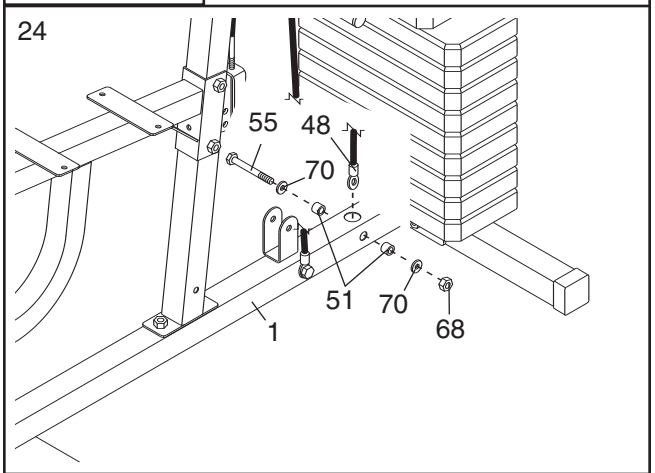
22. Enroulez le Câble Court (47) autour d'une Poulie de 90mm (34). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (35) sur le Double Support en "U" Décalé (42) à l'aide d'un Boulon de M10 x 52mm (52) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (68). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont en bas.**



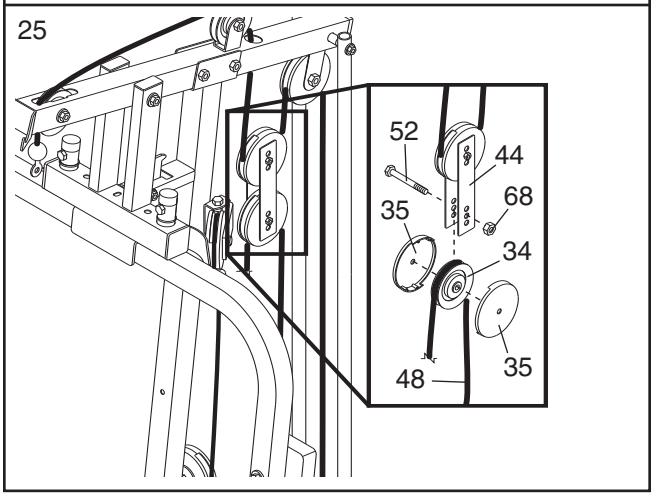
23. Attachez le Câble Courte (47) au Petit Support en "U" (11) à l'aide d'une Rondelle de M8 (71) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (69). **Remarque : ne serrez pas complètement l'Ecrou de Verrouillage ; vissez-le seulement deux tours sur l'extrémité du Câble, comme illustré dans le schéma en encadré.**



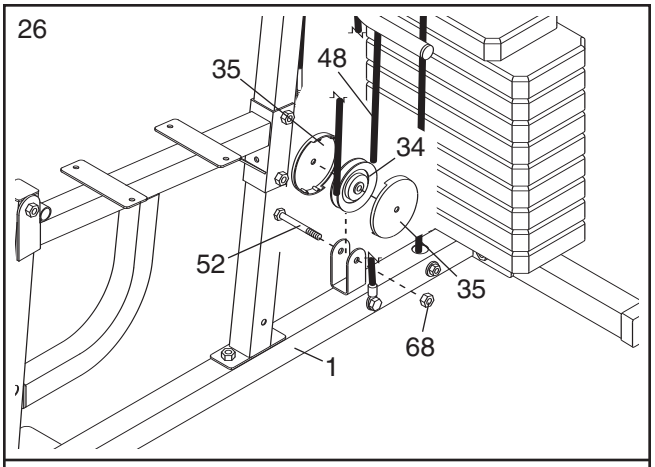
24. **Localisez le Câble Inférieur (48).** Attachez le Câble à l'intérieur de la Base (1) à l'aide d'un Boulon de M10 x 65mm (55), deux Rondelles de M10 (70), deux Bagues d'Espacement de M10 x 22mm (51), et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (68).



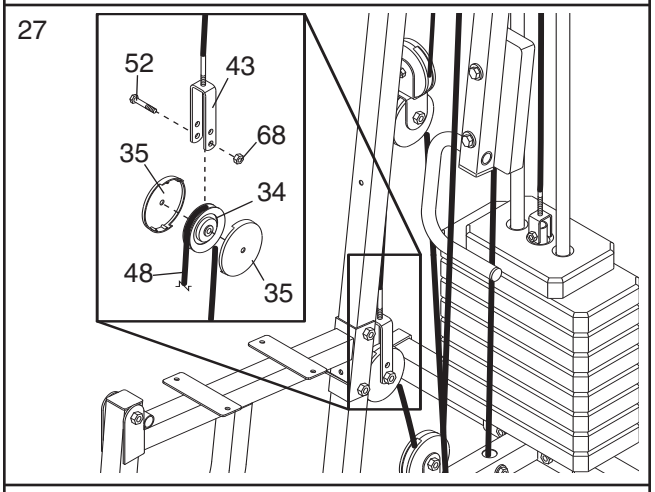
25. Enroulez le Câble Inférieur (48) autour d'une Poulie de 90mm (34). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (35) sur la deuxième paire de trous en partant du bas des deux Plaques de Poulie (44) à l'aide d'un Boulon de M10 x 52mm (52) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (68). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont en bas.**



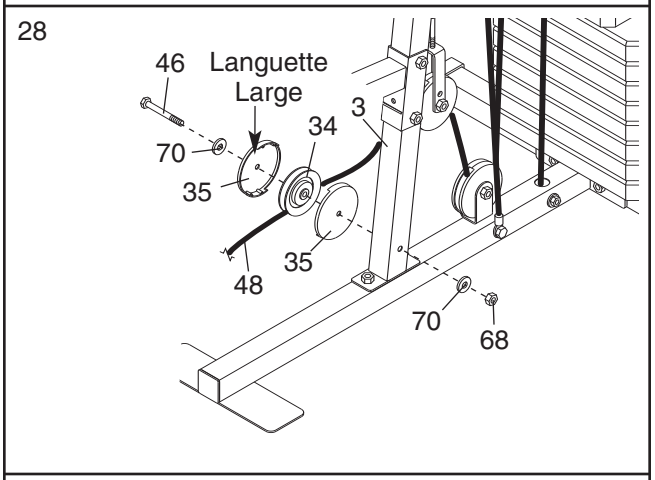
26. Enroulez le Câble Inférieur (48) sous une Poulie de 90mm (34). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (35) sur le support sur la Base (1) à l'aide d'un Boulon de M10 x 52mm (52) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (68). **Assurez-vous que les languettes petites sont tournées vers le haut.**



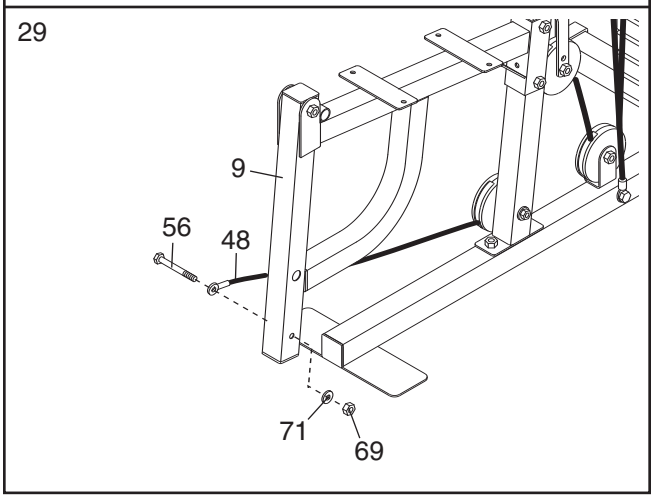
27. Enroulez le Câble Inférieur (48) autour d'une Poulie de 90mm (34). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (35) sur la paire de trous la plus basse sur le Support en "U" (43) à l'aide d'un Boulon de M10 x 52mm (52) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (68). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont en bas.**



28. Enroulez le Câble Inférieur (48) sous une Poulie de 90mm (34). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (35) sur le Montant (3) à l'aide d'un Boulon de M10 x 100mm (46), deux Rondelles de M10 (70), et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (68). **Assurez-vous que les grandes languettes sur les Boîtiers de Poulie sont dans la position indiquée.**

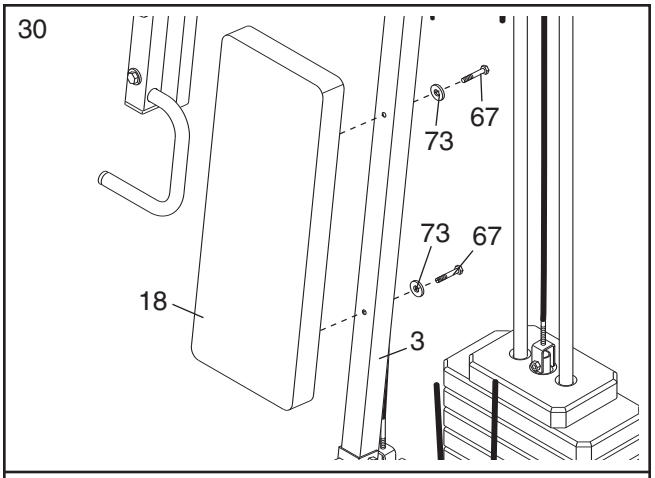


29. Attachez le Câble Inférieur (48) au Levier pour Jambes (9) à l'aide du Boulon d'Epaulement de M8 x 64mm (56), une Rondelle de M8 (71), et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (69).

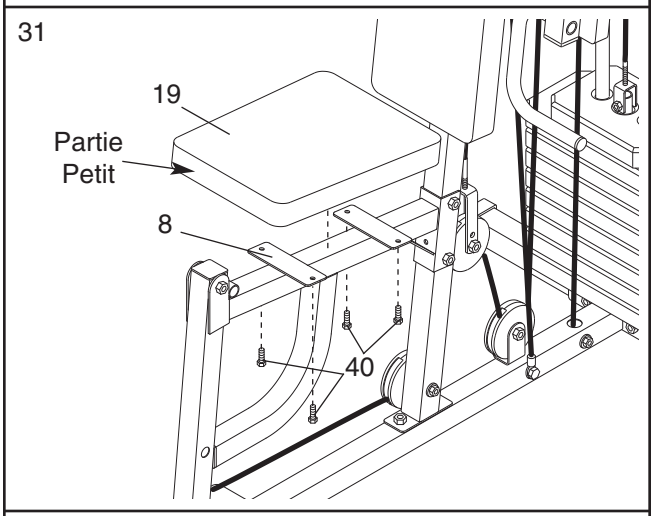


ASSEMBLAGE DU SIÈGE

30. Attachez le Dossier (18) sur le Montant (3) à l'aide de deux Vis de M6 x 63mm (67) et de deux Rondelles de M6 (73).

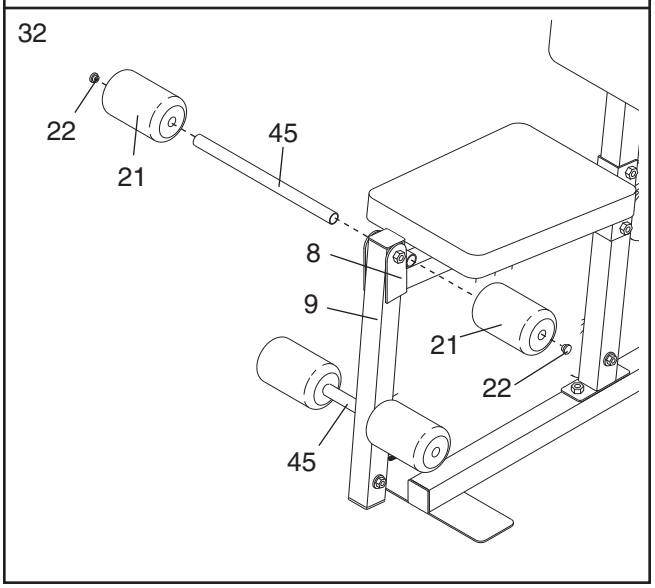


31. Attachez le Siège (19), dans la position indiquée, sur le Cadre du Siège (8) à l'aide de quatre Vis de M6 x 16mm (40).



32. Glissez un Tube de Coussinet (45) dans le trou sur le Cadre du Siège (8). Glissez deux Coussinets Ronds (21) sur les extrémités du Tube de Coussinet. Enfoncez deux Embouts Mâles Ronds de 19mm (22) dans les extrémités du Tube de Coussinet.

    Répétez cette étape avec l'autre Tube de Coussinet (45) sur le Levier pour Jambes (9).



33. Assurez-vous que toutes les pièces soient bien serrées. L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section AJUSTEMENT à la page suivante.

    Avant de vous servir du système de musculation, tirez chacun des câbles plusieurs fois pour vous assurer que les câbles soient bien dans les poulies. Si l'un des câbles ne fonctionne pas parfaitement, localisez le problème et corrigez-le. **IMPORTANT : si les câbles ne sont pas installés correctement, l'utilisation de poids lourds peut les endommager. Référez-vous au DIAGRAMME DES CABLES à la page 17 de ce manuel pour l'emplacement correct des câbles. S'il y a du jeu dans les câbles, vous devrez resserrer les câbles ; référez-vous à LOCALISATION D'UN PROBLEME ET ENTRETIEN à la page 18.**

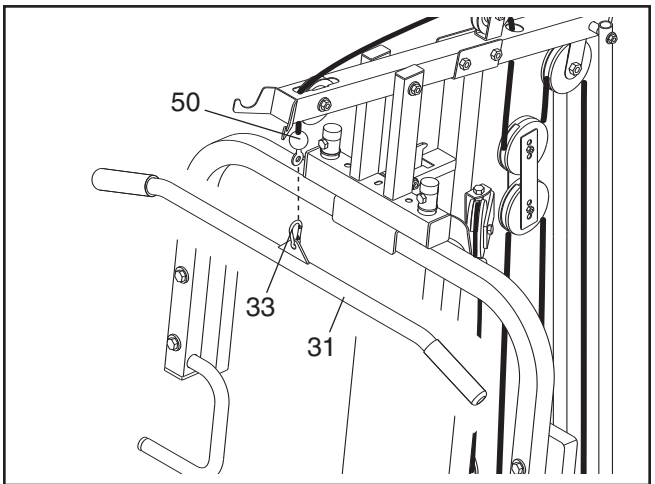
AJUSTEMENT

Cette section explique comment ajuster le système de musculation. Référez-vous aussi au guide d'exercice qui accompagne ce manuel pour effectuer chaque exercice correctement.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que le système de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usagée. Vous pouvez nettoyer le système de musculation à l'aide d'un chiffon humide et d'un détergent doux non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvant.

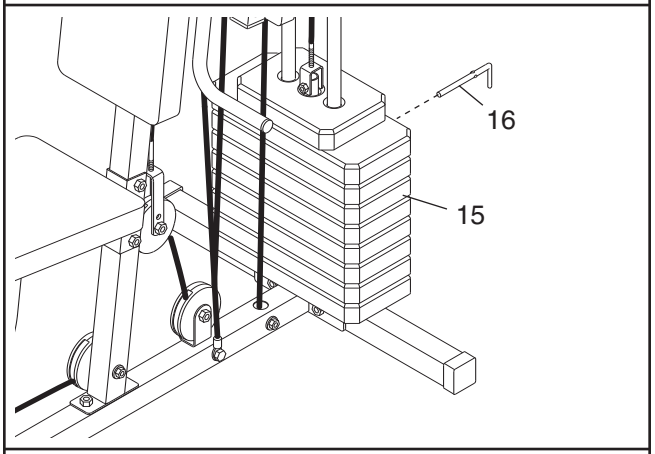
ATTACHER LA BARRE LATERALE

Attachez la Barre Latérale (31) au Câble Supérieur (50) avec un Attache de Câble (33). **Démontez la Barre Latérale quand vous faites des exercices qui ne requiert pas son utilisation.**



CHANGER LA QUANTITE DE POIDS

Pour changer la quantité de poids utilisée, enfoncez une Goupille de Poids (16) sous le Poids (15) désiré, jusqu'à ce que la partie recourbée de la Goupille de Poids touche les poids. Tournez la partie recourbée vers le bas. La quantité de poids utilisée pour chaque pile de poids peut être modifiée de 6 à 106 livres, par étape de 12,5 livres. **Remarque : à cause de l'action des câbles et des poulies, la résistance de chaque station d'exercice peut varier de la quantité de poids choisie. Utilisez le TABLEAU DE RÉSISTANCE DE POIDS à la page 16 pour trouver la résistance approximative de chaque station d'exercice.**



MODIFIER LES BRAS

Pour utiliser les Bras (6, 7) pour des exercices de papillon, retirez les Goupilles en "L" (30) et enclenchez le Verrou du Cadre de la Presse (39) dans le Cadre de la Presse (5).

Pour utiliser les Bras (6, 7) pour des exercices de presse, déverrouillez le Verrou du Cadre de la Presse (39) et enfoncez les Goupilles en "L" (30) dans les trous sur le Cadre de la Presse (5).

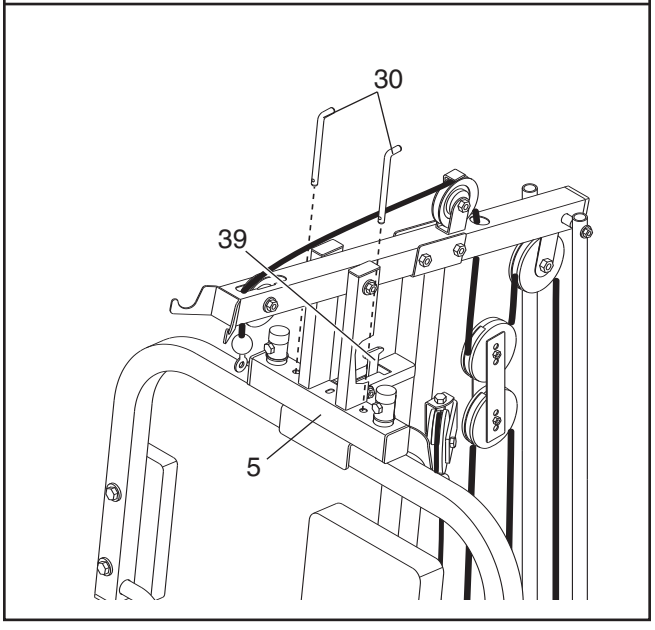


TABLEAU DE RÉSISTANCES DE POIDS

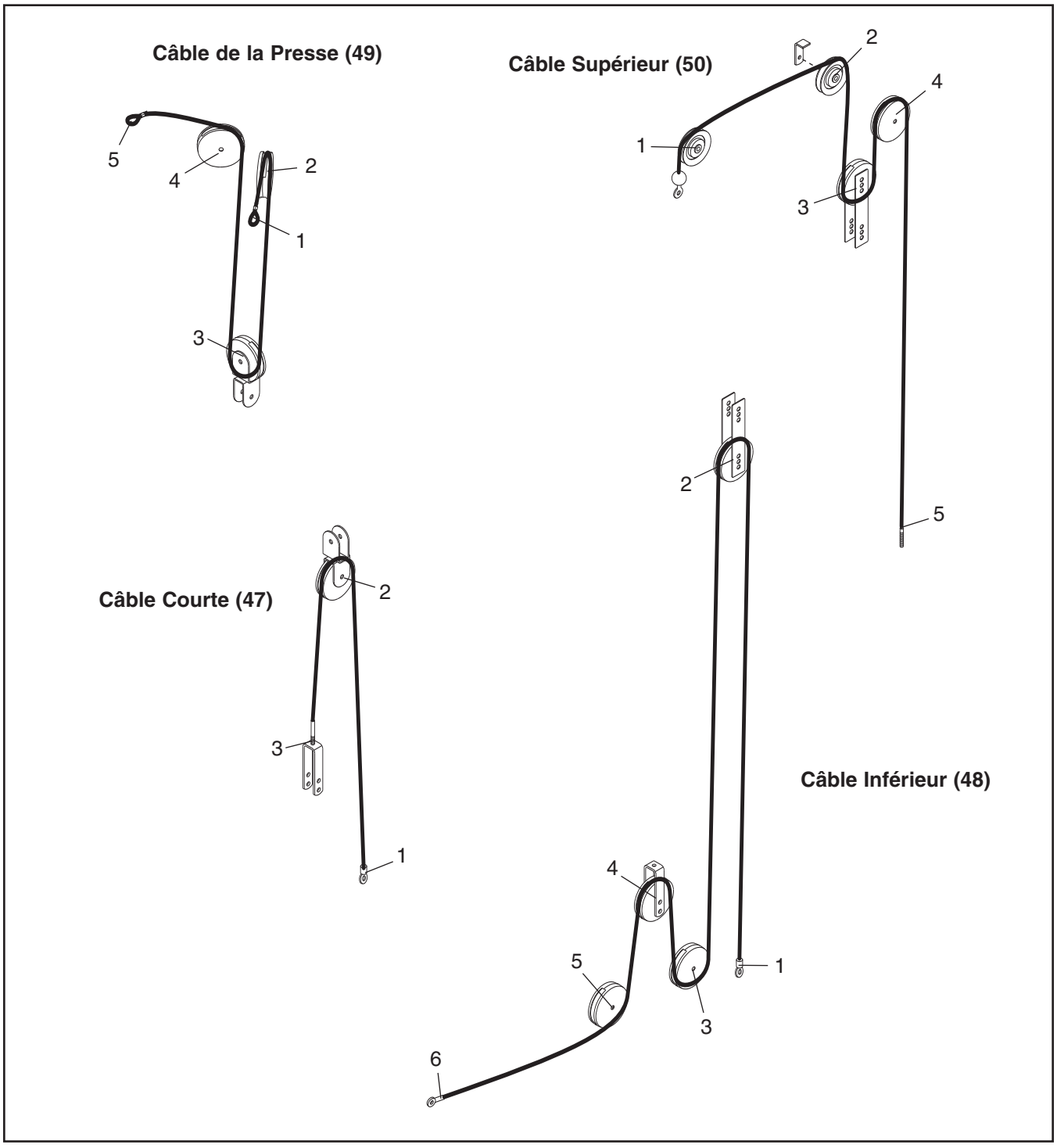
Ce tableau indique la résistance approximative de poids pour chaque station. “Supérieur” indique le poid supérieur de 6 livres de l’appareil. Les autres numéros indiquent les poids individuels de 12,5 livres. La résistance du “bras papillon” sur le tableau correspond à la résistance de chaque bras. **Remarque : la résistance à chaque station peut varier selon les différences dans les plaques de poids ainsi que selon les frictions entre les câbles, poulies et guides de poids.**

POIDS	POULIE SUPÉRIEURE (livres)	BRAS DE LA PRESSE (livres)	CONTRACTEURS PECTORAUX (livres)	LEVIER POUR JAMBES (livres)
Supérieur	18	26	21	36
1	32	41	28	51
2	46	56	37	69
3	59	73	48	86
4	75	87	60	109
5	92	106	74	132
6	109	120	89	148
7	121	130	99	164
8	132	142	109	184

Remarque : 1 livre = .454 kg

DIAGRAMME DES CÂBLES

Le diagramme des câbles ci-dessous illustre l'emplacement correct du Câble Court (47), Câble Inférieur (48), Câble de la Presse (49) et du Câble Supérieur (50). Utilisez les diagrammes pour vous assurer de bien installer les câbles. Si les câbles ne sont pas installés correctement, le système de musculation ne fonctionnera pas correctement et des dommages peuvent s'en suivre.



LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN

POUR TENDRE LES CÂBLES

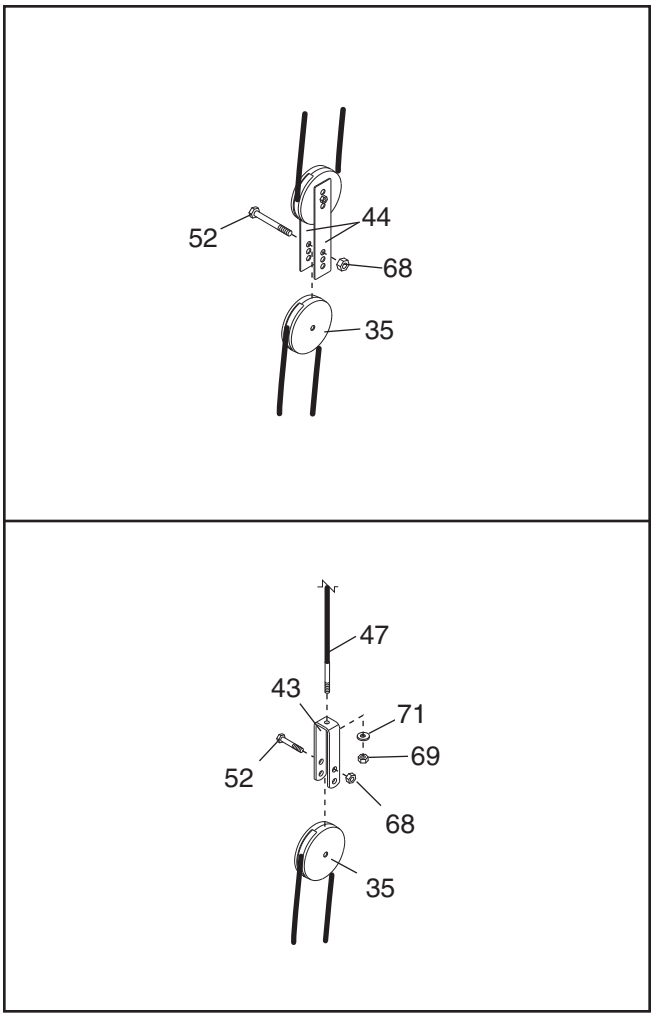
Les câbles sont tressés, le type de câble utilisé sur le système de musculation, peuvent se détendre sensiblement lors de la première utilisation. S'il y a du jeu dans les câbles avant que la résistance ne se fasse sentir, les câbles devraient être retendus.

Vous pouvez remédier au jeu dans les câbles en déplaçant une Poulie de 90mm (non-illustrée) et une paire de Boîtier de Poulie (35) vers une paire de trous plus proches du centre des deux Plaques de Poulie (44). Retirez l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (68) et le Boulon de M10 x 52mm (52) de la Poulie, des Boîtiers de Poulie et des Plaques de Poulie. Ré-attachez la Poulie et les Boîtiers de Poulie sur la nouvelle paire de trous sur les Plaques de Poulie à l'aide du Boulon et de l'Ecrou de Verrouillage en Nylon.

Vous pouvez aussi remédier au jeu dans les câbles en déplaçant la Poulie de 90mm (non-illustrée) et une paire de Boîtiers de Poulie (35) vers la paire de trous la plus haute sur le Support en "U" (43). Retirez l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (68) et le Boulon de M10 x 52mm (52) de la Poulie, des Boîtiers de Poulie et du Support en "U". Ré-attachez la Poulie et les Boîtiers de Poulie sur la paire de trous la plus haute sur le Support en "U" à l'aide du Boulon et de l'Ecrou.

Vous pouvez encore remédier au jeu dans les câbles en serrant la Rondelle de M8 (71) et l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (69) fixant le Câble Court (47) au Support en "U" (43). Pour ce faire, il sera peut-être nécessaire de retirer les Boîtiers de Poulie (35) du Support en "U". Le Câble Supérieur (non-illustré) et le Petit Support en "U" (non-illustré) peuvent être ajustés de la même manière.

Assurez-vous que les câbles ne sont pas trop tendus, dans quel cas le Poids Supérieur (14) "flottera" au-dessus de la pile de poids.



REMARQUES

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant

(33) 01 30 86 56 81

(Fax : [33] 01 39 14 27 72)

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Préparez les informations suivantes :

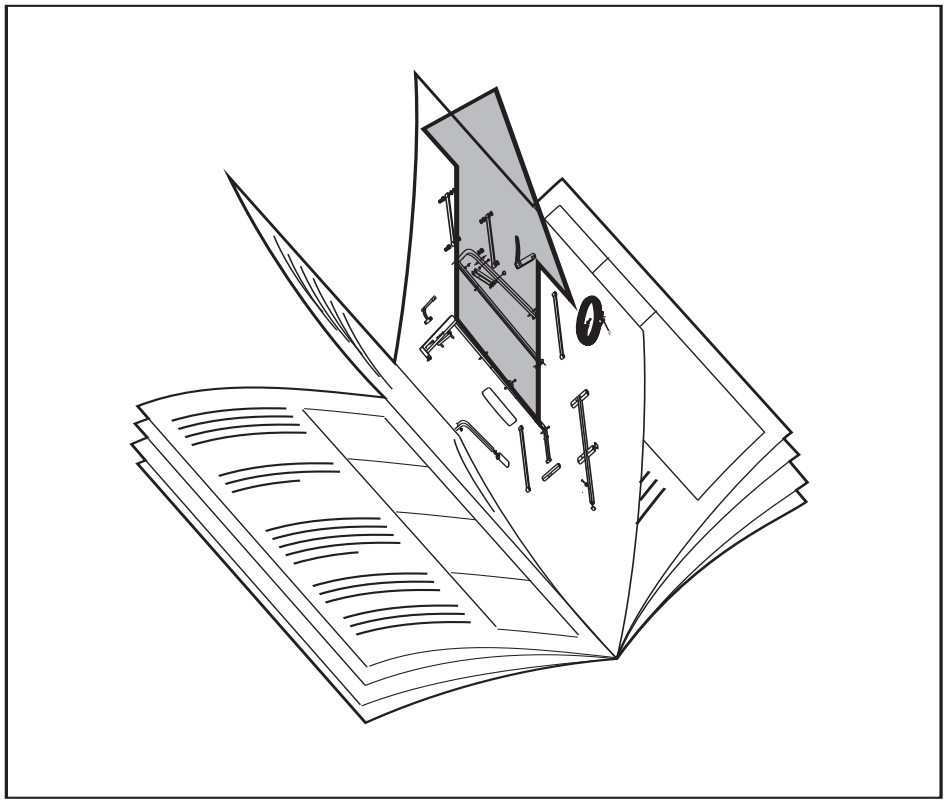
- le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (WEEMSY18220)
- le NOM de ce produit (WEIDER® 8950 système de musculation)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces qui se trouve(nt) dans la LISTE DES PIÈCES au centre de ce manuel.

Nº. de Pièce 193961 R0504A

Imprimé en Chine © 2004 ICON Health & Fitness, Inc.

ENLEVEZ CETTE LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉE DE CE MANUEL.

CONSERVEZ CETTE LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.



LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WEEMSY18220

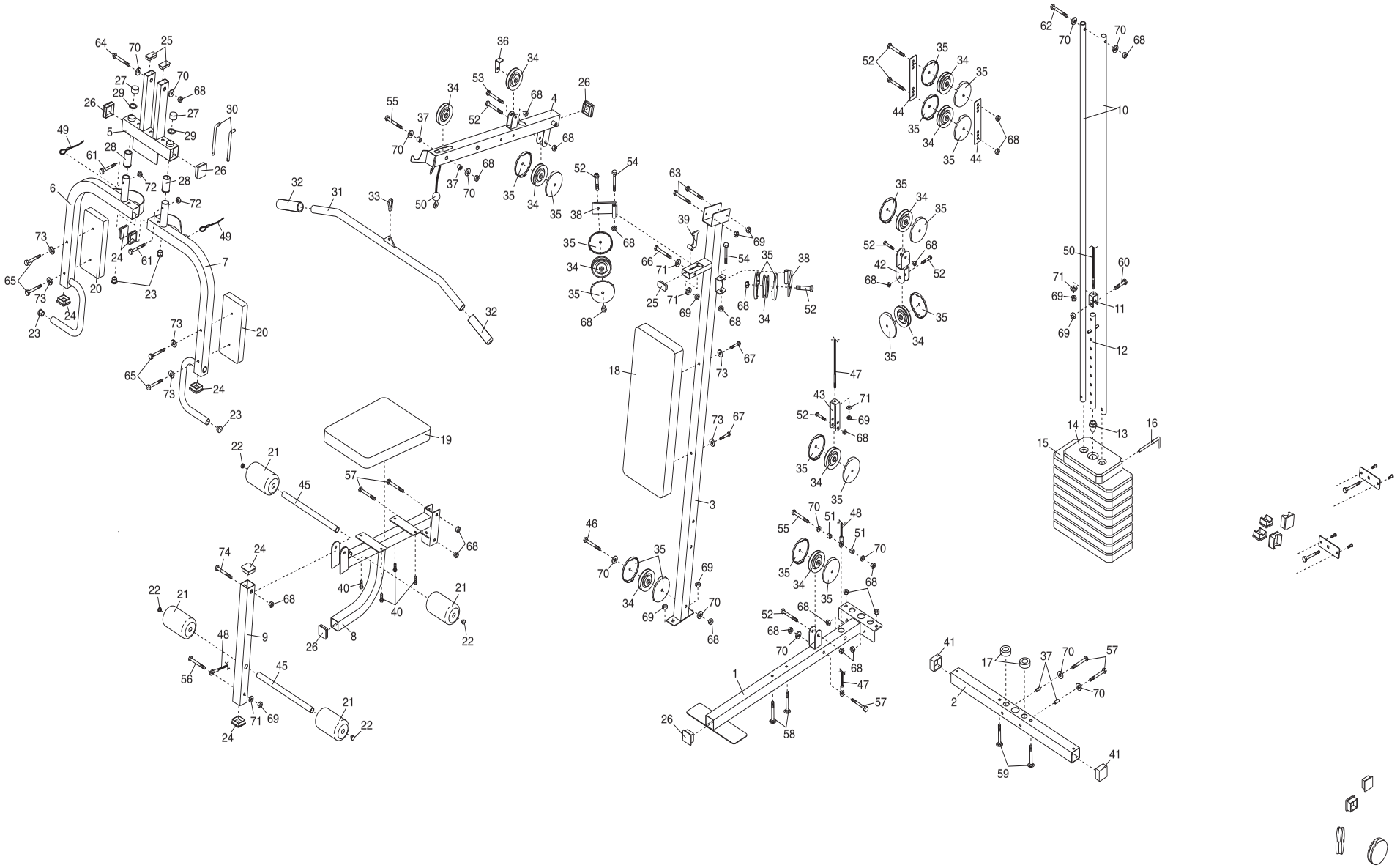
R0504A

Nº.	Qtè.	Description
1	1	Base
2	1	Stabilisateur
3	1	Montant
4	1	Cadre Supérieur
5	1	Cadre de la Presse
6	1	Bras Droit
7	1	Bras Gauche
8	1	Cadre du Siège
9	1	Levier pour Jambes
10	2	Guide de Poids
11	1	Petit Support en “U”
12	1	Tube de Poids
13	1	Amortisseur du Tube de Poids
14	1	Poids Supérieur
15	8	Poids
16	1	Goupille de Poids
17	2	Amortisseur de Poids
18	1	Dossier
19	1	Siège
20	2	Coussinet du Bras
21	4	Coussinet Rond
22	4	Embout Mâle Rond de 19mm
23	4	Embout Mâle Rond de 25mm
24	6	Embout Mâle Carré de 45mm
25	3	Embout Mâle de 25mm x 50mm
26	5	Embout Mâle Carré de 50mm
27	2	Embout Femelle Rond de 25mm
28	2	Bague de 38mm x 50mm
29	2	Rondelle de 25mm
30	2	Goupille en “L”
31	1	Barre Latérale
32	2	Poignée
33	1	Attache de Câble
34	12	Poulie de 90mm
35	20	Boîtier de Poulie
36	1	Arrêt de Câble
37	4	Bague d’Espacement de M10 x 12,5mm
38	2	Bras de Poulie
39	1	Verrou du Cadre de la Presse
40	4	Vis de M6 x 16mm
41	2	Embout Femelle Carré de 50mm
42	1	Double Support en “U” Décalé
43	1	Support en “U”
44	2	Plaque de Poulie
45	2	Tube de Coussinet
46	1	Boulon de M10 x 100mm
47	1	Câble Courte
48	1	Câble Inférieur
49	1	Câble de la Presse
50	1	Câble Supérieur
51	2	Bague d’Espacement de M10 x 22mm
52	9	Boulon de M10 x 52mm
53	1	Boulon de M10 x 50mm
54	2	Boulon de M10 x 78mm
55	2	Boulon de M10 x 65mm
56	1	Boulon d’Epaulement de M8 x 64mm
57	5	Boulon de M10 x 70mm
58	2	Boulon de Carrosserie de M8 x 63mm
59	2	Boulon de Carrosserie de M10 x 65mm
60	1	Boulon de M8 x 45mm
61	2	Boulon de M6 x 43mm
62	1	Boulon de M10 x 155mm
63	2	Boulon de M8 x 68mm
64	1	Boulon de M10 x 125mm
65	4	Boulon de M6 x 58mm
66	1	Boulon de M8 x 63mm
67	2	Vis de M6 x 63mm
68	25	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10
69	9	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8
70	13	Rondelle de M10
71	5	Rondelle de M8
72	2	Écrou de Verrouillage en Nylon de M6
73	6	Rondelle de M6
74	1	Boulon de M10 x 73mm
#	1	Manuel de l’Utilisateur
#	1	Guide d’Exercice
#	1	Pochette de Graisse

Remarque : “#” Indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification. Pour commander des pièce de rechange, référez-vous au dos du manuel.

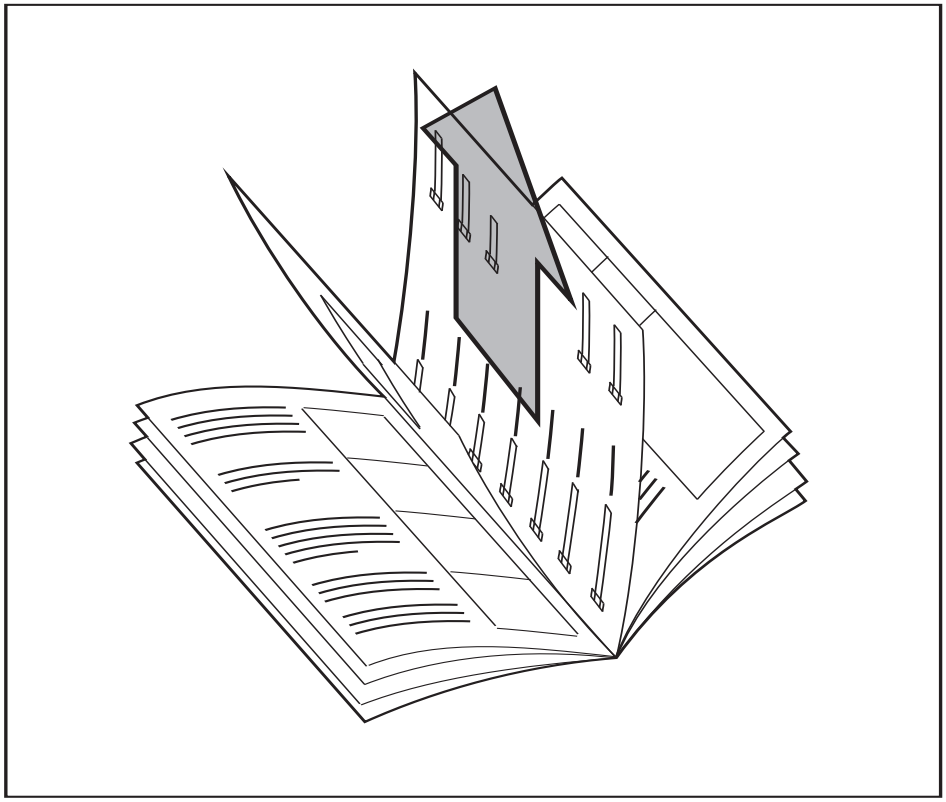
SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle WEEMSY18220

R0504A



ENLEVEZ CETTE TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES DE CE MANUEL. CONSERVEZ CETTE TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.

Ce tableau vous aidera à identifier les petites pièces utilisées pour l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce est le numéro de la pièce. **Important : il est possible que certaines pièces soient pré-assemblée pour des raisons de transport ; si vous ne pouvez pas trouver une des pièces, assurez-vous qu'elle n'ait pas été pré-assemblée.**

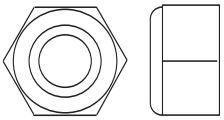


Remarque : L'assemblage est divisé en quatre étapes : 1) l'assemblage du cadre, 2) l'assemblage du bras, 3) l'assemblage du câble, et enfin 4) l'assemblage du siège. Les pièces pour chaque segment sont emballées séparément. OUVREZ LES SACS DE PIÈCES ÉTIQUETÉS PAR ÉTAPE UNIQUEMENT QUAND VOUS COMMENCEZ L'ASSEMBLAGE DE L'ÉTAPE CORRESPONDANTE.

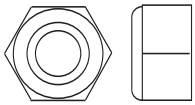
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

R0504A

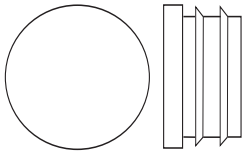
Nº. DU MODÈLE WEEMSY18220



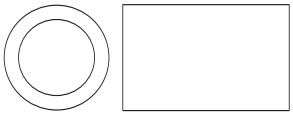
Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (68)



Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (69)

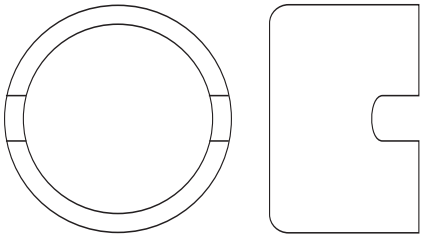


Embout Mâle Rond de 19mm (22)

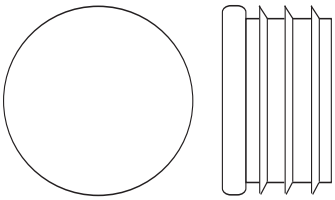


Bague d'Espacement de M10 x 22mm (51)

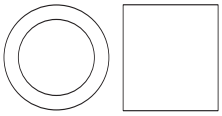
Écrou de Verrouillage en Nylon de M6 (72)



Embout Femelle Rond de 25mm (27)

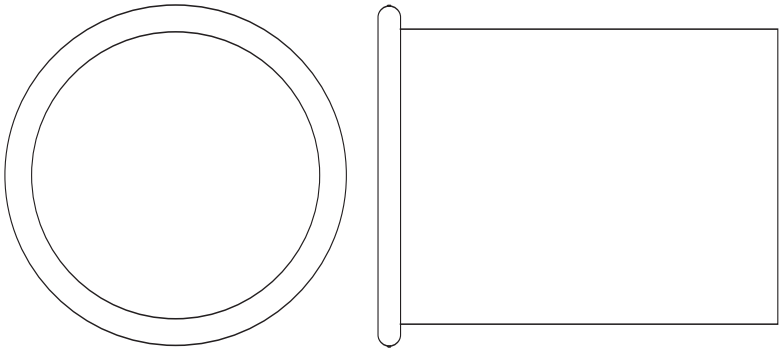


Embout Mâle Rond de 25mm (23)

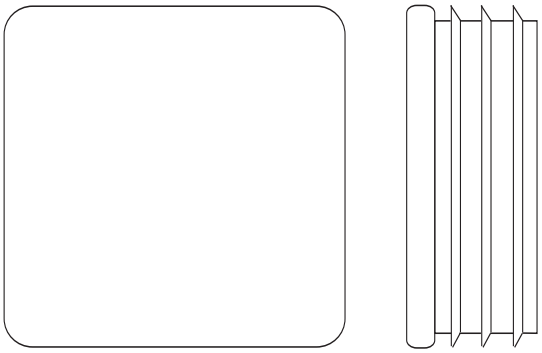


Bague d'Espacement de M10 x 12,5mm (37)

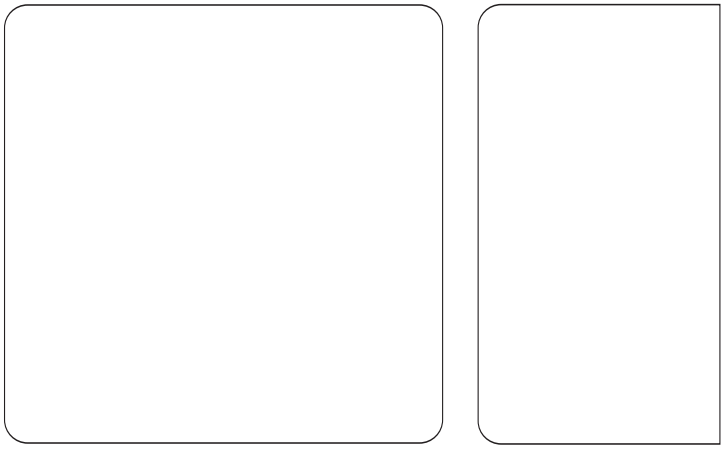
Embout Mâle de 25mm x 50mm (25)



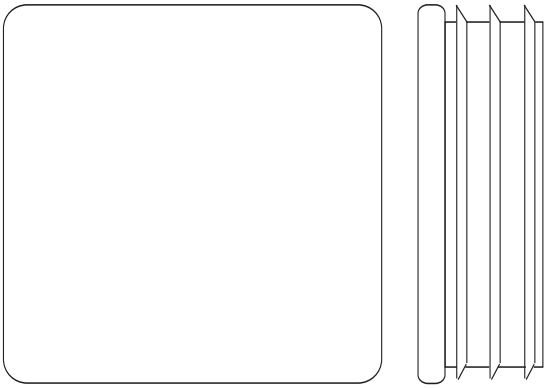
Bague de 38mm x 50mm (28)



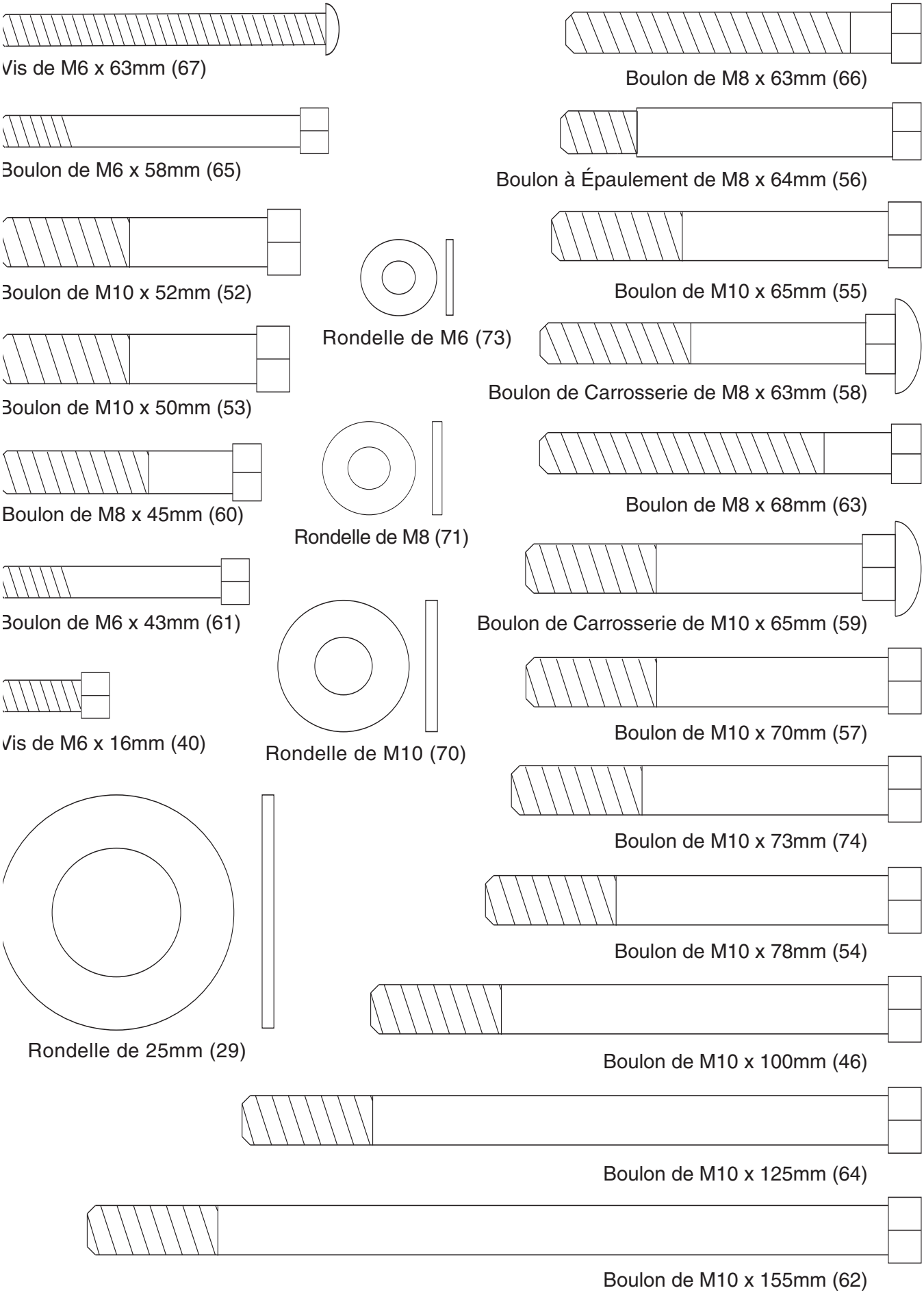
Embout Mâle Carré de 45mm (24)



Embout Femelle Carré de 50mm (41)



Embout Mâle Carré de 50mm (26)


Vis de M6 x 63mm (67)
Boulon de M8 x 63mm (66)
Boulon de M6 x 58mm (65)
Boulon à Épaulement de M8 x 64mm (56)
Boulon de M10 x 52mm (52)
Rondelle de M6 (73)
Boulon de M10 x 65mm (55)
Boulon de M10 x 50mm (53)
Boulon de Carrosserie de M8 x 63mm (58)
Boulon de M8 x 45mm (60)
Rondelle de M8 (71)
Boulon de M8 x 68mm (63)
Boulon de M6 x 43mm (61)
Boulon de Carrosserie de M10 x 65mm (59)
Vis de M6 x 16mm (40)
Rondelle de M10 (70)
Boulon de M10 x 70mm (57)
Boulon de M10 x 73mm (74)
Boulon de M10 x 78mm (54)
Rondelle de 25mm (29)
Boulon de M10 x 100mm (46)
Boulon de M10 x 125mm (64)
Boulon de M10 x 155mm (62)